FOTBAL

Au început pregătirile și echipele de categoria B

● MIERCURI 4 IANUARIE și-au reluat pregătirile fotbaliștii echipei Clujeana, care activează în categoria B. În legătură cu aceasta corespondentul nostru, N. TODORAN, a solicitat un interviu antrenorului *Gheorghe Tomescu.*

— *V-am ruga, pentru început, să caracterizați comportarea echipei în prima parte a campionatului.*

— Deși nu ocupă un loc prea bun în clasament, în comparație cu edițiile trecute echipa noastră s-a dovedit în progres. Comportarea oarecum inegală aș explica-o prin programul... inegal, suportat de formația noastră: în primele jocuri am susținut 4 meciuri ușoare acasă și 3 în deplasare în compania unor formații mai slabe (cu C.F.R. la Arad și cu Unirea la Dej). În schimb în partea a doua a turului am întîlnit în deplasare echipe puternice ca Crișul, A. S. Cugir, C.S.M. Reșița. Formația noastră a pierdut la limită, dar a dovedit maturitate în joc și o pregătire tehnico-tactică corespunzătoare.

— *Ce ne puteți spune în legătură cu programul de pregătire întocmit pentru retur?*

— Cît ne va permite timpul vom efectua antrenamente zilnice în aer liber. Perioada pregătitoare am eșalonat-o pe trei etape. În prima, vom lucra mai mult pentru dezvoltarea calităților fizice generale, atenția fiind îndreptată spre forță și rezistență. În cea de a doua etapă vom pune accentul pe pregătirea fizică specifică, pe tehnică și tactică. Ultima parte a pregătirilor o vom dedica tehnicii individuale și învățării unor scheme tactice. În final, pentru a verifica gradul de pregătire a jucătorilor și cristalizarea formației de bază, avem prevăzute o serie de meciuri de verificare.

— *Cu ce lot ați început pregătirile?*

— Cu lotul existent la începutul campionatului, adică: *Botiș, Daniel, Fülöp, Solomon, Soos, Alexiu, Stăncel, Nedelcu, Ene, Bakos, Stanciu, Roman, Jozsa, Hădăreanu, Mazurakis, Fodor.*

— *Ce vă propuneți pentru retur?*

— Dorim să ocupăm un loc cît mai bun, dar mai ales să oferim meciuri de calitate.

Autocontrolul în pregătirea sportivă de iarnă

Autocontrolul este unul din mijloacele de bază pentru înregistrarea modificărilor produse de efortul pregătirii sportive asupra organismului. Caracterul auto-interpretativ îl face deosebit de important, mai ales pentru că el ne oferă pe lîngă o serie de **date obiective**, și o serie de **date subiective**, care precizează, în plus, și reacția psihică a sportivului față de momentul etapei de pregătire. Autocontrolul este, în general, un element de investigare util în pregătirea sportivă, dar mai ales în pregătirea de iarnă. Importanța lui crescută în această perioadă este determinată de următorii factori:

● caracterul centralizat în care se face de obicei această pregătire, fapt care permite efectuarea zilnică a autocontrolului prin includerea lui obligatorie în programul cotidian;

● caracterul readaptativ la efortul nespecific și specific al perioadei pregătitoare de iarnă, care poate fi (sau nu) în concordanță cu capacitatea de readaptare la efort în mod uniform (sau nu) a organismului;

● caracterul intensiv și predominant nespecific mai ales al primelor cicluri ale perioadei pregătitoare, în care datele autocontrolului vin să confirme sau să infirme concordanța între parametrii planificați în pregătire și gradul de adaptare;

● caracterul neobișnuit al unor mijloace de pregătire folosite în această perioadă, care solicită în mod crescut, funcțional sau regional, organismul sportivului;

● condițiile climaterice deosebite (umiditate, temperatură și zăpadă) impun solicitări deosebite din partea organismului; datele autocontrolului pot sesiza tulburările suplimentare produse de aceste condiții noi.

Pentru efectuarea autocontrolului, fiecare sportiv este necesar să cunoască datele ce trebuie urmărite și înscrise în JURNALUL DE AUTOCONTROL, care cuprinde următoarele feluri de observații:

INDICI OBIECTIVI

— Frecvența cardiacă, numărată dimineața la sculare în poziția culcat în pat și în picioare după o adaptare de 2—3 minute. În condițiile unui paralelism între parametrii planificați ai pregătirii și gradul de adaptare la efort a organismului, frecvența cardiacă, după o scurtă creștere inerentă din primele zile, se stabilizează urmînd ca în al doilea ciclu săptămînal să atingă valorile individuale anterioare. Menținerea unui puls crescut sau creșterea în continuare a acestuia impune restructurarea programului de pregătire a sportivului respectiv. Se atrage atenția asupra unei false tahicardii (puls crescut), determinată nu de existența unui supradozaj, ci de adaptarea la altitudine (peste 1 000 m) la echipele ce efectuează pregătirea în localități de munte, adaptare care poate dura între 6 — 12 zile.

— Greutatea corporală care, după o scădere înregistrată în primele zile (în care se elimină excesul ponderal cîștigat în perioada de concediu), se fixează la valoarea individuală normală.

— Numărul orelor de somn, care trebuie să fie în concordanță cu orele pe care le dormea sportivul înainte. Apariția de insomnii (deci scăderea orelor de somn) trădează apariția oboselii.

INDICI SUBIECTIVI

— Starea generală a organismului (sportivul se simte bine, sau acuză senzații de oboseală, dureri sau febră musculară etc.).

— Pofta de lucru (începe și termină antrenamentele cu plăcere, sau nu).

— Apetitul (normal, scăzut sau absent).

— Apariția unor alte semne ca transpirații, dureri sau crampe musculare, dureri în regiunea ficatului, la eforturi intense, senzație de sufocare, trebuie semnalată și consemnată imediat în jurnal.

Consemnarea acestor date în JURNALUL DE AUTOCONTROL (formularul tip folosit de Centrul de Medicină Sportivă) permite ținerea unei evidențe zilnice, care ușurează tragerea unor concluzii asupra efectelor biologice produse de pregătirea sportivă pe o anumită perioadă. Autocontrolul reprezintă, astfel, un mijloc de bază pentru urmărirea reacțiilor de adaptare la efort a organismului în această perioadă destul de dificilă. El constituie un element de investigație valoros, nu atît pentru medicul sportiv (care are la dispoziție și alte mijloace de investigație) cît, mai ales, pentru antrenor și sportiv.

dr. **NICOLAE STĂNESCU**
medicul lotului reprezentativ

● LA ZI ● LA ZI

REPROGRAMAREA RESTANȚELOR

Așa cum s-a mai anunțat, înaintea începerii returului urmează să se joace cele trei meciuri restante din prima jumătate a campionatului categoriei A. Este vorba de partidele Farul—Petrolul (din etapa a VI-a), Rapid—Petrolul și Steaua—Farul (din etapa a XIII-a). Din cauza programului foarte încărcat al unor echipe, ca și datorită timpului nefavorabil, ele nu s-au putut disputa pînă la încheierea anului și au fost reprogramate astfel:

MIERCURI 15 FEBRUARIE: FARUL — PETROLUL.

DUMINICĂ 19 FEBRUARIE: RAPID — PETROLUL ȘI STEAUA — FARUL.

ETAPELE „CUPEI ROMÂNIEI"

În „Cupa României" au mai rămas 32 de echipe: două din campionatele regionale (Metalul Plopeni și Textila Mediaș), șase din categoria C (Foresta Fălticeni, Gloria Bîrlad, Electroputere Craiova, Metalul Hunedoara, Medicina Cluj și Progresul Reghin), 10 din categoria B (Chimia Suceava, Progresul Brăila, Oțelul Galați, Metalurgistul București, Politehnica București, C.S.M. Sibiu, C.F.R. Timișoara, Crișul Oradea, Minerul B. Mare și Minerul Lupeni), cărora li se adaugă cele 14 formații din categoria A. Debutul acestora din urmă — duminică 5 martie, în 16-imile de finală. În continuare, programul este următorul:

Miercuri 5 aprilie: optimi de finală.

Miercuri 3 mai: sferturi de finală.

Miercuri 28 iunie: semifinalele.

Duminică 2 iulie: finala.

Microinterviu cu... Mateianu



Cu o pălăriuță vînătorească, Viorel Mateianu pare un adolescent plecat să facă o partidă de... săniuș.

— Vesel, Viorele?

— De ce nu? Oricum, în toamnă le-am făcut o „figură" tuturor celor care ne considerau „victime sigure", iar pentru primăvară le pregătim una și mai... mare.

— Adică?

— Dacă e surpriză, îngăduiți-mi să nu suflu o vorbă despre aceasta.

— Atunci, ce facem cu microinterviul?

— Am să vă spun două lucruri care mie mi se par foarte importante. Mai întîi — două vorbe despre Sandu Constantinescu, un om despre care s-a scris destul de puțin în raport cu ceea ce a făcut el pentru echipa noastră, în tur. A fost una dintre „cheile" jocului Progresului. În al doilea rînd, citind mereu „articolele tehnice" din ziarul dv., am văzut că se acordă din ce în ce mai multă atenție jocului propriu-zis în procesul de antrenament. Iată o chestiune care mă bucură, ea corespunzînd unei vechi convingeri personale. Totdeauna, am fost de părere că jocul constituie un element principal în antrenament. Oricine iubește fotbalul mă înțelege. De altfel, la noi la Progresul jocul a fost în ultimul an un element de bază în pregătire. Și rezultatele...

— Revenim la punctul de plecare al discuției.

— Da.

— Atunci să încheiem și să așteptăm surpriza făgăduită.

V. P.

Programul returului campionatului categoriei A

ETAPA A XIV-A, DUMINICĂ 26 FEBRUARIE

Steaua București – C.S.M.S. Iași
Rapid București – Farul Constanța
Universitatea Cluj – U.T. Arad
Steagul roșu Brașov – Jiul Petroșeni
Petrolul Ploiești – Politehnica Timișoara
Dinamo Pitești – Progresul București
Universitatea Craiova – Dinamo București

ETAPA A XV-A, DUMINICĂ 12 MARTIE

Dinamo București – Dinamo Pitești
Politehnica Timișoara – Steaua București
Jiul Petroșeni – Universitatea Craiova
U.T. Arad – Rapid București
Progresul București – Universitatea Cluj
Farul Constanța – Steagul roșu Brașov
C.S.M.S. Iași – Petrolul Ploiești

ETAPA A XVI-A, MIERCURI 15 MARTIE

Steagul roșu Brașov – Politehnica Timișoara
Universitatea Craiova – U.T. Arad
Dinamo București – Steaua București
Rapid București – Progresul București
Dinamo Pitești – C.S.M.S. Iași
Petrolul Ploiești – Jiul Petroșeni
Universitatea Cluj – Farul Constanța

ETAPA A XVII-A, DUMINICĂ 26 MARTIE

Rapid București – Universitatea Craiova
Farul Constanța – Progresul București
U.T. Arad – Petrolul Ploiești
Steaua București – Steagul roșu Brașov
Universitatea Cluj – Dinamo București
Politehnica Timișoara – Dinamo Pitești
Jiul Petroșeni – C.S.M.S. Iași

ETAPA A XVIII-A, DUMINICĂ 2 APRILIE

Progresul București – U.T. Arad
Dinamo București – Petrolul Ploiești
C.S.M.S. Iași – Rapid București
Dinamo Pitești – Farul Constanța
Jiul Petroșeni – Steaua București
Steagul roșu Brașov – Universitatea Cluj
Universitatea Craiova – Politehnica Timișoara

ETAPA A XIX-A, DUMINICĂ 9 APRILIE

Petrolul Ploiești – Farul Constanța
U.T. Arad – C.S.M.S. Iași
Politehnica Timișoara – Progresul București
Steagul roșu Brașov – Dinamo București
Universitatea Craiova – Universitatea Cluj
Steaua București – Dinamo Pitești
Rapid București – Jiul Petroșeni

ETAPA A XX-A, DUMINICĂ 16 APRILIE

Jiul Petroșeni – Dinamo Pitești
Petrolul Ploiești – Steagul roșu Brașov
Farul Constanța – U.T. Arad
Universitatea Cluj – Politehnica Timișoara
Dinamo București – Rapid București
C.S.M.S. Iași – Universitatea Craiova
Steaua București – Progresul București

ETAPA A XXI-A, DUMINICĂ 30 APRILIE

U.T. Arad – Steaua București
Dinamo Pitești – Rapid București
Universitatea Cluj – Petrolul Ploiești
Progresul București – C.S.M.S. Iași
Farul Constanța – Jiul Petroșeni
Dinamo București – Politehnica Timișoara
Steagul roșu Brașov – Universitatea Craiova

ETAPA A XXII-A, DUMINICĂ 7 MAI

Universitatea Craiova – Dinamo Pitești
Steaua București – Universitatea Cluj
C.S.M.S. Iași – Dinamo București
Politehnica Timișoara – Farul Constanța
Rapid București – Steagul roșu Brașov
Petrolul Ploiești – Progresul București
Jiul Petroșeni – U.T. Arad

ETAPA A XXIII-A, DUMINICĂ 14 MAI

Universitatea Cluj – Rapid București
C.S.M.S. Iași – Politehnica Timișoara
Progresul București – Jiul Petroșeni
U.T. Arad – Steagul roșu Brașov
Dinamo București – Farul Constanța
Universitatea Craiova – Steaua București
Dinamo Pitești – Petrolul Ploiești

ETAPA A XXIV-A, DUMINICĂ 28 MAI

Farul Constanța – C.S.M.S. Iași
Petrolul Ploiești – Universitatea Craiova
Rapid București – Steaua București
Politehnica Timișoara – U.T. Arad
Jiul Petroșeni – Universitatea Cluj
Steagul roșu Brașov – Dinamo Pitești
Progresul București – Dinamo București

ETAPA A XXV-A, DUMINICĂ 4 IUNIE

Steagul roșu Brașov – Progresul București
U.T. Arad – Dinamo Pitești
Universitatea Craiova – Farul Constanța
Jiul Petroșeni – Dinamo București
Rapid București – Politehnica Timișoara
Universitatea Cluj – C.S.M.S. Iași
Steaua București – Petrolul Ploiești

ETAPA A XXVI-A, DUMINICĂ 18 IUNIE

Dinamo București – U.T. Arad
Politehnica Timișoara – Jiul Petroșeni
C.S.M.S. Iași – Steagul roșu Brașov
Dinamo Pitești – Universitatea Cluj
Farul Constanța – Steaua București
Petrolul Ploiești – Rapid București
Progresul București – Universitatea Craiova

LOTO—PRONOSPORT

TRAGEREA REVELIONULUI — UN SUCCES FĂRĂ PRECEDENT.

Peste 60 000 premii în valoare totală de peste 6 500 000 lei din care 2 423 300 lei atribuiți din fondurile speciale ale Loto-Pronosport.

Tragerea Loto a Revelionului din 31 decembrie 1966, a cunoscut cel mai mare succes înregistrat pînă în prezent la vreun concurs sau tragere specială: 60 779 de cîștiguri la premiile obișnuite în bani și suplimentare în autoturisme și bani.

În afara celor 4 autoturisme „FIAT 1800", plus completarea diferenței în bani pînă la cîte 100 000 lei, precum și a celorlalte 16 autoturisme de diferite tipuri s-au înregistrat și 4 variante de cîte 63 438 lei fiecare.

Cîștigătorii autoturismelor vor fi cunoscuți astă-seară, cînd va avea loc tragerea la sorți, o dată cu tragerea Pronoexpres, la ora 18, în Sala Clubului Finanțe Bănci din strada Doamnei nr. 2.

● Nu uitați să vă procurați biletele pentru tragerea Loto de vineri 13 ianuarie 1967!

Azi și mîine ultimele zile.

Rubrică redactată de Administrația de stat Loto-Pronosport.